

地域公開プログラム

# はじめてのピラティス

ピラティスとは第一次世界大戦中に負傷した兵士のリハビリとしてドイツで開発された運動です。普段使わない筋肉を鍛えることで、けがの防止、またたるみを防ぎ姿勢を改善すると話題になっています。介護予防の対策として、運動不足が気になる方、産後の身体のリハビリに、みなさま是非一度お試し下さい。



**日時** : 2016年6月21日(火) 10時~11時

**場所** : ホスピタルケア白金高輪

**参加費** : 1,000円

**定員** : 先着 8名様

**持ち物** : タオル、水分、動きやすい服装でお越し下さい

**お問合せ・お申込みは** 03-6277-0606 (9:00~18:00)  
[shirokanetakanawa@hospital-care.info](mailto:shirokanetakanawa@hospital-care.info)  
お名前、連絡先を明記して下さい

毎月  
第3火曜日



イギリス、アメリカで13年、ダンサー・振付家として活動の後、アメリカで2つのピラティス上級指導者資格を取得。帰国後、日本ピラティス指導者協会の開発メンバーとなる。

**講師**

日本ピラティス指導者協会  
ヘッドマスタートレーナー  
日野 泰子



白金高輪駅より徒歩6分